

1.知道自己要什么

一个人在世上生活，必须知道自己到底要什么。一是应该要什么，人生中什么是重要的、宝贵的、真正值得争取的。这就是正确的价值观。二是能够要什么，自己的兴趣和能力在什么地方，做什么事最适合自己的性情和禀赋。这就是准确的自我认识。有了这两条，内心就会宁静，行动就会从容。相反，一个不知道自己到底要什么的人，必定永远焦躁和拧巴，他东抓一把，西抓一把，到头来仍不满意，怎么会满意呢？因为他根本不知道什么能让自己满意。

2.至少知道自己不要什么

在人生的旅途上，一个人应该知道自己到底要什么，什么是自己最想做也最能够做好的事情。也就是说，应该知道自己的志向和事业之所在。不过，在年轻的时候，我们对此往往是不清楚的，这是一个逐渐清晰起来的过程。我想强调的是，你可能暂时不知道自己到底要什么，但是，你至少必须知道自己不要什么。人世

间充满诱惑，它们都在干扰你走向自己的目标，你必须懂得抵御和排除。事实上，一个人越是知道自己不要什么，他就越有把握找到自己真正想要的东西。

3.价值观并不抽象

一个人拥有自己的明确的、坚定的价值观，这是一个基本要求。当然，这需要阅历和思考，并且始终是



旅途诗草两章

张尧忠

浙西南寻宝

赴浙西南热汗浴，寻珍觅趣踏丘岑。箬寮龙瀑掌中石，遂矿钱瓯足下金。延庆塔高昭日月，松阴溪碧耀商参。人生顿悟求何苦，福在平和淡泊心。

注：遂昌金矿素有“钱瓯”之称。延庆塔、松阴溪，系松阳县景观。商、参(shēn)，星宿名，都是天上二十八宿之一，两者不同时在天空中出现。

九寨沟感悟

身融九寨感空灵，画意诗情泼彩屏。碧海熊猫含箭竹，青河孔雀系金铃。珍珠滩瀑耀云霓，诺日朗泉迸雪星。但愿人心随造化，无暇寡欲驻安宁。

注：熊猫海及与之相连的箭竹海、金铃海及与之相通的孔雀河道、珍珠滩冰瀑、诺日朗飞泉均为九寨沟著名景点。

一个动态的过程。价值观完全不是抽象的东西，当你从自己所追求和珍惜的价值中获得巨大的幸福感之时，你就知道你是对的，因而不会觉得坚持是难事。

4.心态取决于价值观

人能否有好的心态，在很大程度上取决于价值观。一个价值观正确而且坚定的人，他知道人生中什么是重要的，什么是不重要的，对重要的看得准、抓得住，对不重要的看得开、放得下，大事有主见，小事能超脱，心态自然会好。相反，倘若价值观错误或动摇，大事都纠结，心态怎么好得了。

5.人可以支配价值观

价值观决定一个人的

人生之路的走向。人可以支配自己的价值观，因而在相当程度上可以支配自己的人生之路的走向。在这个意义上，人是自由的。有了正确、清晰、坚定的价值观，不论世事多么复杂，道路多么曲折，你心里是踏实的。放弃对价值观的主动权，在价值观上随大流，是对你人生最大的不负责任。

国家和民族同样如此，价值观决定了国家和民族的发展方向。价值观的博弈绝非小事，国家和民族的命运取决于何种价值观成为核心价值观。

6.取舍的标准

你有一个生命和一个灵魂，它们是你带到这个世界上来的全部家底，也是此生此世唯独属于你的宝贵财产。所以，照看好生命和灵魂，让它们有一个好的状态，是你的基本责任。对于外部世界的一切，包括做事和交友，你都要依据是助益还是损害二者的状态来判断其价值，从而决定取舍。

7.照看好你的生命

你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态。一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对它的状态忽略乃至麻木。生命不应该是用来获取别的

东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。

8.对自己的人生负责

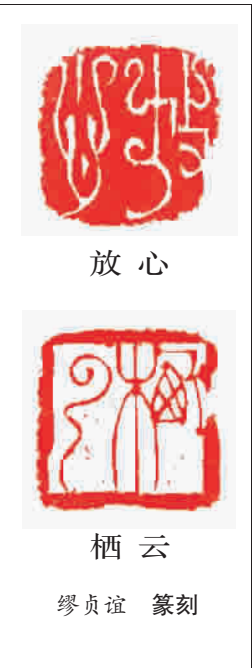
茫茫宇宙间，每个人都只有一次生命，都是一个独一无二、不可重复的存在。名声、财产、地位等等是身外之物，人人可求而得之，但是没有人能够代替你再活一次。意识到了这一点，你就会明白，在如何活的问题上，你必须自己做主，盲从舆论和习俗是最大的不负责任。在人世间的一切责任中，最根本的责任是对你自己的人生负责，真正成为你自己，活出你独特的个性和价值观。

9.长期和短期目标

在为人制定目标时，有长期和短期之分。长期目标着眼于人生整体价值的实现，是根据自己志趣和禀赋确定的一个努力方向，是寄托了自己理想的某一类事业。短期目标则是根据实际情形确定要做的具体工作，它理应体现长期目标，是走向长期目标的一个步骤和环节。有时候，因为客观情势的限制，你可能不得已偏离了这个方向，但你不要忘记你的长期目标，你要积聚能量，随时准备回到自己的路上来。

10.不怕付出代价

我主张真性情，有人



东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。

最后把旗子升到顶。我们把自己的专业和特长都用上了。

问：您也参加过许多其他国家的艺术节本身又没有什么变化？

黄豆豆：上海国际艺术节一方面比较年轻，另一方面也正是因为年轻，所以特别有活力，有青春朝气，有很多创新的东西在做，而且越来越丰富。记得我们刚开始的时候，还仅仅是演出，现在有很多板块：户外板块，跟群众方面互动的板块等。几年前又推出了“扶青计划”。艺术节不再仅仅是属于国际上已经很知名的那些大团或者艺术家，它也支持那些特别有梦想有才华、但缺少好平台展示的年轻文艺工作者。今年又推出了一个新的扶青制度，我们这些导师要负责这个节目从创意到排练到呈现的全过程。

问：您今年扶的是什么青？

最后把旗子升到顶。我们把自己的专业和特长都用上了。

问：您也参加过许多其他国家的艺术节本身又没有什么变化？

黄豆豆：上海国际艺术节一方面比较年轻，另一方面也正是因为年轻，所以特别有活力，有青春朝气，有很多创新的东西在做，而且越来越丰富。记得我们刚开始的时候，还仅仅是演出，现在有很多板块：户外板块，跟群众方面互动的板块等。几年前又推出了“扶青计划”。艺术节不再仅仅是属于国际上已经很知名的那些大团或者艺术家，它也支持那些特别有梦想有才华、但缺少好平台展示的年轻文艺工作者。今年又推出了一个新的扶青制度，我们这些导师要负责这个节目从创意到排练到呈现的全过程。

问：您今年扶的是什么青？

“芋”这个字，《说文解字》里说它“大叶实根，骇人，故谓之芋也”，南唐文字训诂学家徐锴的解释是“芋犹言吁，吁，惊辟也。故曰骇人”，看来芋的模样还真真是使人吃惊。然而芋味美，苏东坡形容它“香似龙涎仍雪白，味如牛乳更全清。莫将北海金齏鲙，轻比东坡玉糝羹”。《红楼梦》里第十九回，贾宝玉跟林黛玉聊起腊八粥，说林子洞中的耗子精要偷点果米熬腊八粥，山下庙里是个好去处。“米豆最多，果品却只有五样，一是红枣，二是栗子，三是落花生，四是菱角，五是香芋。”虽是胡诌，但足以显示芋在五谷杂粮中的重要地位。

以前在福建常吃槟榔芋，这是南方栽培的大魁芋的一种。槟榔芋像个巨大的纺锤，最简单的做法就是切成一瓢瓢蒸来吃。秋日里午睡起来，去厨房的蒸锅里取一块解馋，水汽淋漓粉白的芋头因过于松糯而微微开裂，非常诱人。槟榔芋切小块油炸，甜咸调味都好吃，煮成香芋糖水则甜润绵软。福建福鼎的槟榔芋泥是当地的特色小吃，将槟榔芋煮熟，冷却后压成泥，加香油、熟芝麻、冰糖水。美食家蔡澜曾在散文集《食色》中列过一个“死前必食清单”，说“芋头吃法，莫过于潮州人的反沙芋，松化甜美。芋泥更要磨得细，用一个削了皮的南瓜盛，再去炖熟”。

来到上海后，菜市场里买到的大多是红梗芋芋。刷洗干净入锅煮熟，捞起沥干水分剥皮蘸点白糖吃。葱烧芋芋也是家常菜，网购的广西荔浦芋头，外形和味道和福建的槟榔芋十分相似。后来查了资料发现果然是槟榔芋，据记载是福建人将芋头带入荔浦栽种。槟榔芋切片夹在猪肉里做香芋扣肉、炖排骨或者烧鸭子都很相宜。芋一般吃的是块茎，然而云南的朋友说当地的菜市场常常见到细长的芋花，据说毒性很强，处理不当容易中毒。

芋

戴蓉

煮芋

戴蓉

私家花园（油画）

徐音

说：你成功了，当然可以这样，我们这样就会很惨。我心想：我也惨过的，但是，不怕付出代价，乃是真性情之必然，因为你别无选择。倘若患得患失，谈什么真性情？

我的选择常常是老天给我的秉性在说话，而不是权衡利弊的结果。

11. 生存压力和精神目标

现在的年轻人面临着巨大的生存压力，我不主

张清高，生存问题不解决，是清高不下去的。但是，内心一定要清醒，要有自己的精神目标，有和没有是大不一样的。有精神目标的人，他在解决生存问题时既能保持一种内心力量，不致被贫困压倒，也不致被诱惑败坏，而当他基本解决了生存问题之后，就能及时地走上自己的人生追求之路，不再是为谋生而工作，而是真正拥有自己的事业。

黄豆豆：是一个现代舞作品。创作者代表着八五到九零之间这一代年轻人，思想非常新锐，又能够代表像在北上广这样一线城市里的年轻人，在忙碌的生活中还保持着自己对待艺术的初衷。

问：今天我们看到社会大众的舞蹈基础比20年前强很多。特别是一些上海比较新潮的地方，比如说徐汇滨江、一些广场，好多年轻人也参加跳舞了。

黄豆豆：确实是，现在群众基础特别好。20年前一提舞蹈，大家要么想到离生活很远的王子、公主、天鹅，要么就是舞厅里的舞蹈。随着这么长时间政府对文化的重视、对群众文化的关注，还有上海国际艺术节这样的平台，一年年看到了很多最高水准的作品以后，整个城市的文化素养在提升，艺术审美也在提升。我想艺术最可贵就在这一点，它不是今天撒种子，明天就能收获，是要

首届艺术节，我在开幕式当旗手

黄豆豆

黄豆豆：是一个现代舞作品。创作者代表着八五到九零之间这一代年轻人，思想非常新锐，又能够代表像在北上广这样一线城市里的年轻人，在忙碌的生活中还保持着自己对待艺术的初衷。

问：今天我们看到社会大众的舞蹈基础比20年前强很多。特别是一些上海比较新潮的地方，比如说徐汇滨江、一些广场，好多年轻人也参加跳舞了。

黄豆豆：确实是，现在群众基础特别好。20年前一提舞蹈，大家要么想到离生活很远的王子、公主、天鹅，要么就是舞厅里的舞蹈。随着这么长时间政府对文化的重视、对群众文化的关注，还有上海国际艺术节这样的平台，一年年看到了很多最高水准的作品以后，整个城市的文化素养在提升，艺术审美也在提升。我想艺术最可贵就在这一点，它不是今天撒种子，明天就能收获，是要

早些年，一直在电视上、黑胶唱片、磁带里欣赏和听到谷村新司的演唱，颇有好感。这次他在上海、北京为期一周的两场演唱会我都看了，要知道，这是他4000多场个人现场演唱会。这位69岁的日本老人仍然音色嗓音如初见般完美，听了还想听，欲罢不能。演唱会分上下两个半场，各一小时，总共两个小时。谷村新司一共唱了21首歌，一首首歌就是一个故事，他仿佛是在讲故事，他用心将故事娓娓道来。这故事有的高亢激昂；有的细腻轻柔如小河潺潺流水；有的波涛汹涌，恰似急流险滩，又峰回路转；有的动中有静，静中有动，故事里有故事。平心而论，他的慢歌比节奏稍快的，更加出彩，更有韵味。

40多年来，他创作了700多首作品，其中有50首左右被改编成中文歌曲。40多年播种下音乐的种子，通过这一首首歌串联起来，激发全场热情共鸣。“日月之行，若出其中。星汉灿烂，若出其里。”在台上，他漫步始终是得体的猫步，拿着吉他节拍，摆个造型，交流时想听掌声，两手在耳边做期待状。这种几十年舞台生涯形成的演出风格，朴素、自然、委婉、得体，丝毫没有过分的夸张和矫揉造作，散发出欢快和幸福个人强大气场。

《浪漫铁道》《风之花船》《三都物语》《冠军》《流行》《睡莲》，以及和张学友合唱《遥远的她》，和梅艳芳合作过的《孤身者的路》，比较能打动人的那首《花》，仍然被著名歌手张国荣翻唱改编成《共同度过》。花就是花，不顾一切地飞舞；花就是花，不顾一切地绽放，暂别今天的你，但求凭这爱火活在你心内，分开也像共同度过，意味深长。那首圆舞曲，节奏鲜明的快三步，听着、听着你会情不自禁地想邀上舞伴在舞池中翩翩起舞。绕不过去的是那首百听

不厌的《星》，每次听，都会有不同的新的感受和感悟，正如谷村新司自己所说，他唱的是他的一生，是对人生的真切思考和感悟。

闭起双眼睛，心中感觉清静/再张开眼睛，怕观望前程/夜冷风更清，这一片荒野地/沿途是歧路，我方向未能明/啊，不见明月，导我迷途，只有星/啊，荒野路，伴我独行，是流萤/纵步独行，沿途寂静，似只有呼吸声/缓步前往，决意走崎岖山径/踏过荆棘，苦中找到安静/踏过荒郊，我双脚是泥泞/满天星光，我不怕风正劲/满心是期望，过黑暗是黎明/啊，星也灿烂，伴我夜行，给我影/啊，星光引路，风之语，轻轻听/带着热情，我要找理想，理想是和平/寻梦而去，那怕走崎岖险径/明日谁步过，这星也带领。

演唱会只有短短两个小时，但它的含金量跨越几十年的时空，使我们感悟到谷村新司四十多年的演唱生涯。演唱会结束，思绪仍然停在《故乡》的旋律中。买了他许多碟和黑胶唱片继续听，延续演唱会的情绪。岁月带走了时光，白发初现，沧桑如海，残阳如雪。演唱会上，谷村新司说再唱20年。那好，我们就再听20年。



会结束，思绪仍然停在《故乡》的旋律中。买了他许多碟和黑胶唱片继续听，延续演唱会的情绪。岁月带走了时光，白发初现，沧桑如海，残阳如雪。演唱会上，谷村新司说再唱20年。那好，我们就再听20年。

“窗口”的选择

黄亨

火车站售票处两个窗口前排着两列长队。突然，第三个窗口打开：排在队伍靠后的人立马奔了过去；排在前面的纹丝不动；变化最多、最纠结的是排中间的人，他们或向第三个窗口跨出几步又迅速退回，或经过一番犹豫最后选择再次奔向第三个窗口。

职场上那些面临选择的人，不也是如此吗？

几十年如一日，甚至是通过百年的传承，突然有一天就能感受到那种强大的力量。

问：今年正好是改革开放40周年，40年来涌现出一大批像您这样的艺术家。

黄豆豆：改革开放让我们看到了全世界的舞蹈，不同舞种的优势在哪。从另外一个角度来讲，我们对自己的文化更自信了。当与世界不同的舞种、舞蹈团同步对话交流时，我们发现自己身上中国传统舞蹈的那种文化上的强大，是别的舞种、舞蹈团达不到的。所以我们对自己的文化更有自信，对自己的舞种有自信。（史佳林整理）

对话茅善玉：沪剧跟着上海一起进步。明请看本栏。

听谷村新司唱歌

朱效来

听谷村新司唱歌

朱效来

听谷村新司唱歌

朱效来

听谷村新司唱歌

朱效来

听谷村新司唱歌

朱效来